

令和 3年 10月 基準献立予定表

月 火 水 木 金

アレルギーのお知らせ

アレルギー食品のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。

乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※

各ご家庭で確認をお願いします。

*そば・落花生の使用はしていません。

献立表の見方

*一人分量(g)および栄養量は中学年(3,4年生)の致値です。

*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元 葉山町学校給食会

～のっぺい汁～

のっぺい汁は、さといもやごぼうれんこん、にんじんなどが入った新潟県のとろみのついた郷土料理です。

新潟県では、さといもで自然とろみをつけますが、学校給食では、かつお節とさば節をしっかりとかかしてしょうゆも控えめに、うす味で仕上げます。

手に入りやすい材料で作れるため各地で作られており、「のっぺい」「のっぺ汁」など様々な呼び名で親しまれています。

1

ミルクパン 牛乳
ポルシテ フレンチサラダ
くだもの

ポルシテ	フレンチサラダ	
豚もも小間	キャベツ	40
じゃがいも	きゅうり	12
たまねぎ	にんじん	5
にんじん	米油	0.6
にんにく	三温糖	0.8
セロリ	酢	1.5
ホールトマト	塩	0.5
だいたこん		20
▲デンプンソース	7.5	
●生クリーム	8	3個
トマトケチャップ	2.5	
ペイリーフ	0.02	
赤ワイン	2	
スープの素	1	
炒め油	50	
塩	0.5	
こしょう(黒)	0.02	

エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26.4 g
脂質 22.9 g 塩分相当量 2.6 g

4

ソフトめんトマトとナンのソース
牛乳
キャラメルポテ

ソフトめん	さつまいも	80
まぐろ油漬け	25	4
ホールトマト	60	6
たまねぎ	45	4
にんじん	10	2
にんにく	0.05	
炒め油	0.8	
塩	1	
こしょう(黒)	0.03	
スープの素	2	
三温糖	1.2	
ほうれんそう	10	
水	15	

エネルギー 689 Kcal たんぱく質 23.3 g
脂質 20.0 g 塩分相当量 2.3 g

5

発芽玄米ごはん 牛乳
鶏肉の塩こうじ焼き
のっぺい汁

発芽玄米	52	こまつな	10
精白米	25	さといも	25
発芽米	25	にんじん	10
		ごぼう	10
鶏肉の塩こうじ焼き	60	ねぎ	10
鶏もも切り身	4	油揚げ	5
塩こうじ		焼き竹輪	8
		しょうゆ	4
		かたかり粉	1
		さば・かつお削り節	3
		水	130

エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.8 g
脂質 22.4 g 塩分相当量 1.6 g

6

ごはん 牛乳
麻婆はるさめ しょうがえ

麻婆はるさめ	しょうがえ		
豚挽肉	45	キャベツ	50
しょうが	1	きゅうり	10
ねぎ	10	にんじん	5
にんにく	8	しょうが	0.8
にんじん	10	しょうゆ	3
スープの素	1.5		
三温糖	0.5		
しょうゆ	3		
八丁味噌	5		
みりん	1.5		
スープの素	1		
一味唐辛子	0.05		
かたかり粉	1		
ごま油	0.5		
水	20		

エネルギー 610 Kcal たんぱく質 22.7 g
脂質 17.2 g 塩分相当量 1.9 g

7

鶏めし 牛乳
うめおかあえ みそ汁
チョコプリン

鶏めし	みそ汁		
精白米	60	じゃがいも	30
鶏挽肉	25	たまねぎ	25
鶏もも角	25	カットわかめ	0.5
たけのこ水煮	5	さば・かつお削り節	2
ねぎ	3.5	味噌(赤)	5
炒め油	0.5	味噌(白)	5
塩	0.2	水	130
		油揚げ	6

うめおかあえ

キャベツ	50
にんじん	10
こまつな	10
みりん	1
しょうゆ	1
かつお節	0.8

チョコプリン

チョコプリン	30
--------	----

エネルギー 669 Kcal たんぱく質 20.7 g
脂質 17.8 g 塩分相当量 2.9 g

8

ロールパン 牛乳
さわらの卵卵パン焼き
野菜炒め くだもの

さわらの卵卵パン焼き	野菜炒め	くだもの	
さわら切り身	60	キャベツ	30
塩	0.3	たまねぎ	1.5
こしょう(黒)	0.03	にんじん	8
タルタルソース	8	ペーコン短冊	4
▲パン粉	3	はるさめ	5
		もやし	20
		炒め油	0.5
		しょうゆ	2
		塩	0.4
		こしょう(黒)	0.02

エネルギー 642 Kcal たんぱく質 28.3 g
脂質 27.9 g 塩分相当量 2.6 g

11

豚肉と大豆のビビンバ
ワンタンスープ

豚肉と大豆のビビンバ	ワンタンスープ		
精白米	70	▲千房ワンタン	10
精麦	7	豚もも小間	12
豚挽肉	55	たまねぎ	20
日本酒	0.5	にんじん	5
にんにく	0.5	にんじん	5
三温糖	2.5	もやし	1.5
しょうゆ	5	スープの素	10
ごま油	0.5	しょうゆ	5
コチジャン	1	こしょう(黒)	0.01
かたかり粉	1	水	120
大豆	6		
塩	0.1		
こまつな	10		
もやし	50		
にんじん	10		
しょうゆ	3		
ごま油	1		
白ごま	0.5		

エネルギー 617 Kcal たんぱく質 29.3 g
脂質 13.9 g 塩分相当量 2.5 g

12

ごはん 牛乳
豚肉のおぎな焼き
ごまあえ かきたま汁

豚肉のおぎな焼き	ごまあえ	かきたま汁	
豚もも小間	40	キャベツ	40
豚バラ小間	12	こまつな	10
ねぎ	25	にんじん	5
もやし	25	しょうゆ	3.5
にんじん	15	しょうゆ	1.8
こしょう(白)	0.04	黒ごま	1.8
日本酒	1		
にんにく	0.2		
ごま油	1		
レモン(果汁)	0.5		
かたかり粉	1		
水	2		
		さば・かつお削り節	2
		水	150
		塩	0.2

エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.3 g
脂質 21.1 g 塩分相当量 2.1 g

13

白身魚のフライ
白身魚のフライ
ゆでキャベツ

白身魚のフライ	白身魚のフライ	ゆでキャベツ	
ほき切り身	60	ペーコン短冊	5
たまねぎ	0.2	たまねぎ	20
こしょう(黒)	0.01	にんじん	7
▲小麦粉	5	じゃがいも	25
▲パン粉	5	セロリ	15
中濃ソース	6	にんにく	0.2
		▲マカロニ	10
		ホールトマト	20
		クランベリース(冷凍)	3
		スープの素	1.5
		水	120
		塩	1
		こしょう(黒)	0.02

ゆでキャベツ

キャベツ	30
水	0.1
塩	1
こしょう(黒)	0.02

エネルギー 638 Kcal たんぱく質 29.1 g
脂質 23.6 g 塩分相当量 3.4 g

14

塩ラーメン 牛乳
パンパンジー

塩ラーメン	パンパンジー		
▲ホットラーメン	75	きゅうり	12
豚もも小間	30	キャベツ	20
もやし	20	にんじん	8
にんじん	5	こんにやく	8
ねぎ	10	練りごま	3
しょうが	0.3	白ごま	0.5
にんにく	0.3	しょうゆ	2.5
しょうゆ	0.5	ごま油	0.8
さば・かつお削り節	2	酢	2.5
スープの素	1	三温糖	2.1
水	130	塩	0.5
塩	1		
こしょう(黒)	0.03		

くだもの

りんご	1/4個
-----	------

エネルギー 606 Kcal たんぱく質 26.9 g
脂質 18.3 g 塩分相当量 2.2 g

15

ごはん 味噌汁のり
牛乳 ブルコギポーク
なます風サラダ

ごはん	味噌汁のり	ブルコギポーク	なます風サラダ
豚もも小間	45	だいたこん	40
豚バラ小間	20	にんじん	10
しょうゆ	7	まぐろ油漬け	10
日本酒	5	ホールコーン	8
三温糖	5		5
しょうゆ	0.3	ゆず果汁	0.8
にんにく	0.3	三温糖	3.5
ごま油	0.5	塩	0.3
コチジャン	1		
たまねぎ	10		
にんじん	10		
青ピーマン	10		
白ごま	0.5		

味噌汁のり

味噌汁のり	5枚
-------	----

エネルギー 672 Kcal たんぱく質 28.6 g
脂質 22.3 g 塩分相当量 2.0 g

18

ごはん 牛乳
豚肉と凍り豆腐の煮物
磯あえ くだもの

豚肉と凍り豆腐の煮物	磯あえ	くだもの	
豚もも小間	30	こまつな	20
凍り豆腐	7	もやし	40
じゃがいも	40	えのきたけ	5
たまねぎ	30	刻みねぎ	1
にんじん	10	しょうゆ	3
チンゲンサイ	10		
しょうが	0.5		
たけのこ水煮	10		
炒め油	0.8		
しょうゆ	5		
三温糖	3		
みりん	2		
水	25		

エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.9 g
脂質 14.8 g 塩分相当量 1.5 g

19

チキンピラフ 牛乳
ミートポーク ABCスープ

チキンピラフ	ABCスープ		
精白米	60	じゃがいも	25
精麦	6	たまねぎ	20
豚もも小間	25	にんじん	5
たまねぎ	20	ペーコン短冊	5
にんじん	5	ホールコーン	10
グリンピース(冷凍)	3	▲マカロニ	10
炒め油	0.5	パセリ	0.5
塩	1	スープの素	2
こしょう(黒)	0.02	水	130
		塩	0.9
		こしょう(黒)	0.03

ミートポーク

冷凍肉団子	3個
トマトケチャップ	6
中濃ソース	3
三温糖	0.2

エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.5 g
脂質 21.9 g 塩分相当量 2.9 g

20

ポトフ 牛乳
コッパパン いちごジャム
牛乳 ポトフ 花野菜

ポトフ	花野菜		
じゃがいも	40	ブロッコリー	30
さつまいも	40	カリフラワー	20
たまねぎ	20	しょうゆ	3
にんにく	0.2	白ごま	1
キャベツ	40		
セロリ	5		
ウインナー	25		
ペーコン短冊	15		
ホールコーン	10		
エリンギ	10		
白ワイン	2		
スープの素	0.5		
水	2		
塩	0.5		
こしょう(黒)	0.02		

エネルギー 575 Kcal たんぱく質 23.9 g
脂質 21.2 g 塩分相当量 2.9 g

21

ごはん 牛乳
タッカルビ ナムル

タッカルビ	ナムル		
鶏もも角	20	もやし	50
鶏むね角	20	こまつな	15
キャベツ	30	カットわかめ	0.5
にんじん	10	しょうゆ	3
たまねぎ	20	ごま油	1
さつまいも	30	白ごま	0.5
トック	15		
炒め油	0.7		
しょうが	0.7		
にんにく	0.2		
日本酒	1.5		
三温糖	3		
味噌(赤)	5		
しょうゆ	2.5		
トウバンジャン	0.1		
ごま油	0.3		

エネルギー 637 Kcal たんぱく質 22.7 g
脂質 17.6 g 塩分相当量 1.9 g

22

キムチごはん 牛乳
揚げそば 中華スープ

キムチごはん	中華スープ		
精白米	60	キャベツ	25
精麦	5	にんじん	10
豚もも小間	20	こまつな	10
たまねぎ	20	しめじ	10
ねぎ	6	ペーコン短冊	5
にんじん	3	白ごま	0.5
炒め油	1	ごま油	0.3
しょうゆ	0.5	しょうゆ	3
三温糖	0.7	スープの素	2
日本酒	0.5	水	120
塩	0.4		
こしょう(黒)	0.02		

揚げそば

揚げそば	5
------	---

中華スープ

揚げ油	5
-----	---

エネルギー 638 Kcal たんぱく質 21.0 g
脂質 25.2 g 塩分相当量 2.4 g

25

ごはん 牛乳
ハンバーグのおろしあんかけ
ゆかりあえ すまし汁

ハンバーグのおろしあんかけ	ゆかりあえ	すまし汁	
冷凍ハンバーグ	60	ねぎ	10
だいたこん	15	えのきたけ	8
しょうゆ	1.5	カットわかめ	0.5
みりん	1	さば・かつお削り節	3
三温糖	1.5	しょうゆ	1
かたかり粉	0.5	水	160

ゆかりあえ

キャベツ	50
にんじん	5
ゆかり	3

エネルギー 567 Kcal たんぱく質 20.7 g
脂質 16.5 g 塩分相当量 3.0 g

26

ごはん 牛乳
さばのぶりから焼き
田舎汁

さばのぶりから焼き	田舎汁		
さば切り身	60	じゃがいも	25
水	5	たまご	20
三温糖	2	にんじん	10
みりん	2	こんにやく	10
しょうゆ	3	こまつな	10
クワンパシジャン	0.2	ねぎ	10
かたかり粉	0.4	さば・かつお削り節	2
白ごま	1	水	120

エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.1 g
脂質 25.6 g 塩分相当量 2.6 g

27

ハンズパン 牛乳
豆乳入りさつまいもチヂミ
海藻サラダ くだもの

ハンズパン	豆乳入りさつまいもチヂミ	海藻サラダ	くだもの
鶏もも角	40	海藻ミックス	1
さつまいも	40	キャベツ	40
にんじん	10	きゅうり	5
たまねぎ	35	三温糖	1.5
にんにく	0.2	しょうゆ	4
グリンピース(冷凍)	3	酢	1.5
豆乳	15	米油	1.5
水	2		
炒め油	0.5		
水	60		
ペイリーフ	0.02		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
白いんげんまめ	12		
米粉	1.5		

くだもの

りんご	1/4個
-----	------

エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.4 g
脂質 22.5 g 塩分相当量 2.9 g

28

ごはん 牛乳
揚げじゃがいも
からしあえ

揚げじゃがいも	からしあえ		
じゃがいも	120	はくさい	50
たまねぎ	4	にんじん	10
こまつな	10	しょうゆ	10
豚挽肉	25	しょうゆ	3
三温糖	5	マスタード	0.15
日本酒	0.5		
しょうゆ	5		
トウバンジャン	0.1		
ごま油	0.3		

エネルギー 636 Kcal たんぱく質 19.4 g
脂質 16.5 g 塩分相当量 1.4 g

29

ひよこ豆のカレーライス
はるさめサラダ

ひよこ豆のカレーライス	はるさめサラダ		
精白米	70	はるさめ	5
精麦	7	ほうれんそう	10
カレー粉	0.1	にんじん	5
豚挽肉	40	ホールコーン	10
ひよこ豆	20	米油	1.5
にんじん	50	三温糖	2
たまねぎ	20	しょうゆ	2
しょうが	0.2	酢	2
にんにく	0.1	塩	0.1
炒め油	1	キャベツ	20
▲小麦粉	6		
ルウ用油	6		
カレー粉	1.2		
スープの素	2		
トマトケチャップ	2		
しょうゆ	2		
ペイリーフ	0.01		
水	70		
塩	0.9		

エネルギー 718 Kcal たんぱく質 23.6 g
脂質 24.2 g 塩分相当量 2.5 g